



МЕНЮ

12 и старше

ДЕНЬ 7

24.09.2024

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ		45	1,4	5,3	25,1	151,6
КАША ИЗ ПШЕННОЙ КРУПЫ С ЯБЛОКАМИ		250	11,6	12,2	49,3	353,4
ЧАЙ С МОЛОКОМ		200	3,1	2,4	5,4	56,5
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ		100	2,0	1,5	3,0	48,0
			18,1	21,4	82,8	609,5
Обед						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ		140	1,3	10,0	7,4	126,4
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ		275	9,9	5,6	21,4	175,6
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ		280	14,2	12,8	20,9	255,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,6	0,4	17,0	81,6
СОК (ГРУША)		200	0,2	0,2	27,9	115,0
			31,2	30,2	115,2	859,0
Полдник						
ЗАПЕКАНКА ИЗ МАКАРОН С ЯБЛОКАМИ		150	3,8	5,4	35,4	208,0
КЕФИР		200	5,8	5,0	8,0	106,0
			9,6	10,4	43,4	314,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			58,9	62,0	241,4	1 782,5